

●作ってみませんか【平成22年3月1日号】

豚ヒレ肉のピザ風

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

淡泊な味のヒレ肉も、ピザ風アレンジしてボリュームアップ。軟らかいので子どもからご年配の皆さんまでおいしく食べられます。トッピングにコーンやマッシュルームなどを乗せると、さらにおいしくなります。



●材料(4人分)

豚ヒレ肉(ひとくちカツ用)8枚・A(塩小さじ1/4・こしょう少々)・小麦粉小さじ2・ピーマン小1個・玉ねぎ1/8個・サラダ油小さじ1・ケチャップ大さじ1.5・溶けるチーズ50g・プチトマト8個

●作り方

①豚肉はたたいて薄くのばす。Aで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くふる。／②ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。／③フライパンを熱し、油をひいて豚肉を並べる。片面が焼けたら返し、上面にケチャップを塗って②とチーズを散らす。／④ふたをして弱火にし、肉に火が通り、チーズが溶けるまで焼く。器に盛り、プチトマトを添える。